

# Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball



#00  
B  
2023

# Einführung zur Methode

Warum, Ansatz, Coaches, Aufbau,  
Anwendung und Wirksamkeit



#### FEEDBACK

Ein konstruktiver Dialog ist uns wichtig! Wir freuen uns über Anregungen und Feedback zu den Übungen, zum Reflexionsteil oder zum Toolkit im Allgemeinen.

→ [www.kicken-ohne-grenzen.at/toolkit/feedback](http://www.kicken-ohne-grenzen.at/toolkit/feedback)

# Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball



Dieses Toolkit richtet sich an Trainer:innen und Pädagog:innen, die beabsichtigen, Jugendliche dabei zu stärken, sich als handelnde Akteur:innen ihres eigenen Lernens zu verstehen, und dabei auf die verbindende Kraft des Fußballs setzen.

»Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball« liefert die Werkzeuge, um Fußball als Vehikel für nachhaltige positive Veränderungen zu nutzen.



## DOWNLOAD

Alle Unterlagen (Einführung, Handout, Leitfaden und Vorlagen zur Evaluierung) sind auch online verfügbar und werden stetig erweitert.

→ [www.kicken-ohne-grenzen.at/toolkit/download](http://www.kicken-ohne-grenzen.at/toolkit/download)

## Inhalt

	Einleitung	10
1	Das Warum von Life Goals	12
2	Der Ansatz von »Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball«	14
3	Die Life-Goals-Coaches	18
4	Aufbau und Anwendung des Life-Goals-Toolkits	21
	Case Story	24
5	Wirksamkeit (Monitoring, Evaluation, Learning)	26
	Literaturverzeichnis und Quellen	36
	Impressum	38



**Mariam und Rokshar**  
Spielerinnen, Team »Ottakring«

## Werner Kogler

Vizekanzler und Sportminister



Gerade in krisenreichen Zeiten ist die Besinnung auf das soziale Miteinander auf allen Ebenen ein Gebot der Stunde. Ausgrenzung und Isolation führen nicht nur ins Abseits, sondern blockieren auch die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit. Sport kann hier als Hebel für Zusammenhalt, Diversität und Pluralismus dienen.

Daher bin ich sehr dankbar für die Aktivitäten des Vereins »Kicken ohne Grenzen« und dessen innovative Wege, die weit über das Fußballfeld und die Trainingshalle hinausreichen.

Das vorliegende Handbuch »Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball« kann als wertvolles Instrument für Trainer:innen und Pädagog:innen in der Alltagsarbeit dienen. Hauptziel bei diesem Projekt ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und die Ermunterung zur Eigenständigkeit. Fußball dient dabei als Katalysator – allfällige positive Erfahrungen, die im Sport gemacht werden, sollen in die individuelle Lebensgestaltung der Jugendlichen einfließen.

Das Konzept Life Goals fußt auf den drei Pfeilern »Bildung«, »soziales Lernen« und »Fußball«. Wenn man erkennt und erfährt, dass alle drei Komponenten miteinander zusammenhängen und im gegenseitigen Wechselspiel zum Erfolg führen können, dann hat man bereits die wesentlichste Lektion gelernt. Wenn es in einem wichtigen Bereich des Lebens – in diesem Fall im Sport – zu Erfolgserlebnissen kommt, dann werden auch für andere Lebensbereiche günstige Voraussetzungen zur persönlichen Teilhabe an einem Leben mit Chancen und Entfaltungsmöglichkeiten geschaffen.

Ich wünsche der vorliegenden Publikation, dass sie von möglichst vielen Trainer:innen und Pädagog:innen genutzt wird. Ich bedanke mich bei all jenen, die zur Realisierung dieses richtungsweisenden Projekts beigetragen haben, und bin überzeugt davon, dass durch selbiges bei vielen jungen Menschen ganz wesentliche Lernfortschritte erzielt werden können!



**Alaa**  
Spieler, Team »Alte Donau«

## Oliver Glasner

Trainer bei Eintracht Frankfurt

Mitglied von »Common Goal«

»Ich habe immer und überall gekickt und in dieser Zeit ganz viel für mein Leben gelernt. Und ich lerne immer noch.« — Oliver Glasner

Seit ich laufen kann, bin ich einem Ball hinterher und habe Fußball gespielt – alleine, mit meinem Großvater oder mit Freunden, also schon beinahe ein halbes Jahrhundert lang. Warum mich dieser Sport so begeistert hat und immer noch begeistert, war mir anfangs nicht bewusst. Spieltrieb, Bewegung, gewinnen, verlieren, mit Freunden beisammen sein und gemeinsam Spaß haben – das waren und sind Attribute, die den Fußball zu meiner großen Leidenschaft gemacht haben. Ich habe immer und überall gekickt und in dieser Zeit ganz viel für mein Leben gelernt. Und ich lerne immer noch.

Aber was kann man vom Fußball fürs Leben lernen? Ich behaupte: alles, was man für das Leben braucht. Das Schönste aus meiner Sicht ist das Gemeinschaftsgefühl als Team – gemeinsam für eine Sache arbeiten, ein Ziel verfolgen, zusammenhelfen und sich dann miteinander freuen oder auch mal ärgern. Im Fußball hast du immer Mitspieler:innen, mit denen du dich austauschen kannst, die mal dich brauchen oder die du mal brauchst. Es ist wie in einer Familie – zusammenhalten, sich gegenseitig unterstützen und immer füreinander da zu sein, das gibt mir ein wunderbares Gefühl.

Fair Play ist für mich im gesamten Leben enorm wichtig. Sich an Regeln halten, wenn man gegen Regeln verstößt, die Konsequenzen und Kritik akzeptieren, Fehlentscheidungen anerkennen und sich nicht aus der Bahn werfen lassen, den Erfolg mit erlaubten Mitteln holen, das begleitet einen sein ganzes Leben.

Es läuft nicht immer alles so, wie man es sich wünscht, nicht im Sport, nicht in der Familie und auch nicht im Beruf oder einer Ausbildung. Aber immer den Glauben und das Vertrauen an seine eigenen Stärken und an die Stärken seiner Mitmenschen zu bewahren, ist eine der größten Herausforderungen und immens wichtig im Fußball und im Leben.

Darüber hinaus sind mir im Fußball viele Kompetenzen begegnet, die mich in meiner Persönlichkeit geprägt und gestärkt haben: Motivationsfähigkeit, Lernbereitschaft, Anpassungs- und Konfliktfähigkeit, Durchhaltevermögen und Empathie für meine Mitmenschen.

Auf all diese Aspekte und noch viele mehr wird im Toolkit »Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball« eingegangen. Ich hoffe, dass der Fußball wieder mehr als das gesehen wird, was er ist und immer war: gemeinsam Spaß haben und für ein Ziel zusammenhelfen.



## Tessel Middag

Spielerin bei Glasgow Rangers  
Mitglied von »Common Goal«

»Fußball und Bildung sind keine getrennten Welten,  
sondern die ideale Kombination – das Beste aus beiden  
Welten.« — Tessel Middag

Ich bin in Amsterdam aufgewachsen und hatte zwei große Leidenschaften: Fußball spielen und in der Schule neue Dinge lernen (vor allem Sprachen und Geschichte, Mathe war meine Schwachstelle). Mit zehn Jahren wurde ich für ein regionales Team des niederländischen Fußballverbandes gescoutet und entdeckte, dass es noch mehr fußball-begeisterte Mädchen in meiner Gegend gab. Damals ahnte ich noch nicht, dass dies der Beginn einer Profikarriere sein würde, die zu 44 Länderspielen für die Niederlande führen sollte.

Schule und Fußball unter einen Hut zu bringen, war manchmal schwierig und brachte viel Hektik mit sich, aber es hat sich gelohnt. Es fühlte sich an, als würde ich in zwei getrennten Welten leben: in einer, in der ich still sitzend meinen Verstand benutzte, und in einer anderen, in der ich alles um mich herum vergaß, sobald ich mit dem Ball an den Füßen über das Spielfeld rannte.

Heute, mit 29 Jahren, ist mir klar, dass nicht nur mein Universitätsabschluss in Geschichte, sondern auch der Fußball ein wichtiger Teil meiner Ausbildung war. Als Spielerin von ADO Den Haag, Ajax Amsterdam, Manchester City, West Ham United, Fiorentina und jetzt Glasgow Rangers in Schottland habe ich so viel gelernt – auf und neben dem Spielfeld. Kicken ohne Grenzen hat diese pädagogische Kraft des Fußballs erkannt. Sie haben einen wunderbaren Werkzeugkasten mit 14 Kompetenzen entwickelt, die man durch Fußball lernen kann. Von Selbstständigkeit bis Teamwork, von Anpassungsfähigkeit bis Lernbereitschaft.

Als Coaches und Pädagog:innen haben Sie die herausfordernde, aber auch wundervolle Gelegenheit, Kindern neue Dinge beizubringen. Ich hoffe, die jungen Menschen erkennen, dass Lernen Spaß macht und dass es viele verschiedene Arten des Lernens gibt. Beim Fußballspielen ist man aktiv, setzt seinen Körper und seinen Geist ein, man arbeitet zusammen und hat Spaß, während man Fähigkeiten fürs Leben lernt. Fußball und Bildung sind keine getrennten Welten, sondern die ideale Kombination – das Beste aus beiden Welten.

Viel Freude dabei!

## Einleitung

### Fußball als Allheilmittel für sozialen Wandel?

Fußball wird oft als Allheilmittel für soziale, wirtschaftliche oder politische Herausforderungen herangezogen. Dabei entsteht häufig der Eindruck, dass das bloße Fußballspielen oder allein eine Vereinsmitgliedschaft zu positiven Veränderungen auf individueller oder gesellschaftlicher Ebene verhelfen. Um Fußball als Vehikel für soziale und nachhaltige Veränderungen zu nutzen, braucht es Konzepte mit nachweislicher Wirkung. Methodologie, Wirkungstheorie und Evidenz stärken die Annahme, dass Fußball etwas Positives in der Gesellschaft bewegt.

### Unser methodischer Ansatz: »Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball«

Im Fußball stecken Bildungspotenziale. Davon sind wir von Kicken ohne Grenzen überzeugt. Daher haben wir unser Konzept Life Goals entwickelt. Jugendliche entdecken in fußballbasierten Kompetenztrainings ihre Stärken und Potenziale. Die anschließende Reflexion fördert den Transfer der erfahrenen Kompetenzen in neue Situationen. Dank eines sportdidaktischen Ansatzes werden Bildungspotenziale im Zwischenraum der drei Bereiche »Fußball«, »Bildung« und »soziales Lernen« entfaltet.<sup>1</sup> Life Goals ermöglicht somit nicht nur die fußballerischen Teilhabemöglichkeiten, sondern auch die Bildung und die Entwicklung von Kompetenzen durch soziales Lernen.

### Durch Meta-Lernen und Selbstwirksamkeit empowert und vorbereitet auf die Zukunft

Die vier Dimensionen der Bildung lauten: Wissen, Fähigkeiten, Charakter/Haltung und Meta-Lernen. Meta-Lernen bedeutet hierbei, selbstreflektiert und selbstbestimmt das eigene Lernen zu steuern. In der Selbstreflexion von Life Goals denken die Teilnehmer:innen über das Gelernte nach – was dazu führt, dass ihr dynamisches Selbstbild der eigenen Kompetenzen und ihre Selbstwirksamkeitserwartung gefördert werden. Die Teilnehmer:innen werden darin gestärkt, sich als handelnde Akteur:innen ihres eigenen Lernens zu verstehen, und dadurch auf eine immer weniger planbare, sich immer schneller wandelnde Zukunft vorbereitet.

Jugendliche, »die sich als handelnde Akteure ihres eigenen Lernens verstehen, werden auch häufiger ›lernen zu lernen‹ – eine unschätzbare Fähigkeit, die sie ihr ganzes Leben hindurch anwenden können.« — OECD (2020)<sup>2</sup>

### Mit dem Toolkit zum Life-Goals-Coach

In diesem Begleitheft erklären wir das Konzept Life Goals, was es braucht, um ein Life-Goals-Coach zu werden und die praxisorientierte Anwendung des Toolkits. Mithilfe dieser Einführung lassen sich die Übungen und Reflexionen zu den Kompetenzen eigenständig durchführen.

### Über den Herausgeber Kicken ohne Grenzen

Kicken ohne Grenzen ist ein innovatives Bildungsprojekt, das Jugendliche in Form verschiedener fußballbasierter Angebote aktiviert, stärkt und bei der eigenen Potenzialentfaltung begleitet. Offene kostenlose Fußballtrainings im Grätzl und an Schulen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf dienen als erste Andockstelle und Safe Space, in dem sich Jugendliche zugehörig und wertgeschätzt fühlen. Sie lernen in den Trainings nicht nur, Fußball zu spielen, sondern entdecken vor allem ihre Stärken und Potenziale.

Darauf aufbauend stellt Kicken ohne Grenzen Programme bereit, die den Übergang von Schule zu Beruf erleichtern und die Jugendlichen auf eine sich immer schneller wandelnde Welt vorbereiten. Das Projekt berücksichtigt die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Jugendlichen und macht sie zu aktiven Protagonist:innen ihrer jeweiligen Lebensrealitäten.

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der alle Jugendlichen die gleichen Chancen haben, ihre Fähigkeiten und Potenziale zu entdecken und zu entwickeln.

Unsere Mission: jungen Menschen aus benachteiligten Communitys durch die verbindende Kraft des Fußballs eine Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen. Nachhaltig und gleichberechtigt. Fußball dient dabei als Werkzeug und gemeinsame Sprache. So lassen sich vermittelte Inhalte viel einfacher in die Praxis übertragen und im Alltag anwenden.

# 1, Das Warum von Life Goals

»Sport has the power to change the world.« — Nelson Mandela, 2000



Die »Sustainable Development Goals« von »Common Goal«

## Sport als Vehikel für gesellschaftliche Veränderungen?

Dem Sport allgemein und dem weltweit populären Fußball insbesondere werden stets angeborene positive Eigenschaften zugesprochen, häufig ohne dabei Methodologie, systemische Wirkungstheorie oder Evidenz heranzuziehen.<sup>3</sup> Dabei wird Sport als Allheilmittel für viele soziale, wirtschaftliche oder politische Herausforderungen angesehen. Das liegt vor allem daran, dass Sport schnell mit sozialer Inklusion, der Entwicklung von Kompetenzen, informeller Bildung, der Versöhnung von politischen Konflikten oder einem gesunden Lebensstil assoziiert wird.

## Transfer von Kompetenzen und Potenzialen in neue Situationen

Wir von Kicken ohne Grenzen unterstützen die Sichtweise über die Potenziale, die im Sport, und vor allem im Fußball, liegen. Jedoch sind wir davon überzeugt, dass jeder Transferhypothese<sup>4</sup> – eine messbare Übertragung von erfahrener Kompetenz in ein anderes Setting – auch ein Konzept, eine Wirkungstheorie und ein Wirkungsnachweis zugrunde liegen müssen. Die Methode und das Toolkit von Life Goals wurden genau unter diesen Gesichtspunkten entwickelt, um den Transfer von Kompetenzen und Potenzialen aus den Trainingseinheiten in neue Situationen nachweislich zu ermöglichen.

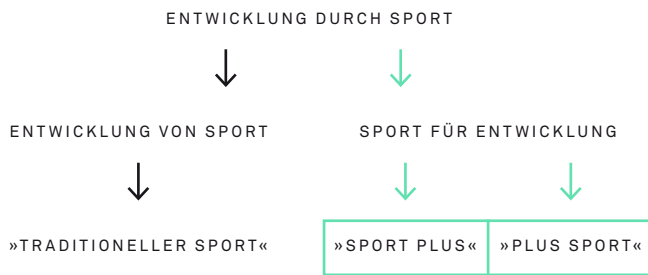
## Sport und Entwicklung

Wenn wir über »Sports Development« (Entwicklung durch Sport) sprechen, unterteilen wir zunächst in zwei Kategorien: »Entwicklung von Sport« und »Sport für Entwicklung«.<sup>5</sup>

»Entwicklung von Sport« ermöglicht die individuelle und kollektive Teilnahme an sportlichen Aktivitäten und fördert somit Athlet:innen und den Vereinssport. Es geht um Performance und Wettbewerbsfähigkeit. »Sport für Entwicklung« hingegen entfaltet Potenziale außerhalb des sportlichen Bereichs, die aktiv im Umgang mit sozialen, wirtschaftlichen oder politischen Herausforderungen eingesetzt werden können. Organisationen, die Sport für Entwicklung nutzen, zielen häufig auch darauf ab, die »UN Sustainable Development Goals« zu erreichen.

»Common Goal« – eine Dachorganisation von 135 Nichtregierungsorganisationen, welche in über 90 Ländern Fußball als Vehikel für sozialen Wandel nutzen – bezieht sich mit Blick auf einen sozialen Wandel auf die »Sustainable Development Goals« (siehe Abbildung).

Die Kategorisierung der Sportprogramme erfolgt also durch Beantwortung der Frage: Geht es um sportliche, leistungsorientierte Ergebnisse oder um Entwicklungsziele?



### Die Verortung von Life Goals

#### Sport für Entwicklung

Eine weitere Differenzierung von Entwicklung im Sport kategorisiert nach traditionellem Sport, »Sport Plus« und »Plus Sport«. »Traditioneller Sport« folgt dem Prinzip »Entwicklung von Sport«.<sup>6</sup>

»Sport Plus« sind Sportprogramme, die neben dem Sport den Fokus auf andere Entwicklungsziele (wie die »Sustainable Development Goals«) setzen.

»Plus Sport« nutzt beispielsweise Fußball in erster Linie als Haken (Hook), um Teilnehmer:innen für Bildungsprojekte wie Youth-Leadership-Programme anzuziehen.

#### Life Goals als »Fußball Plus« oder »Plus Fußball«

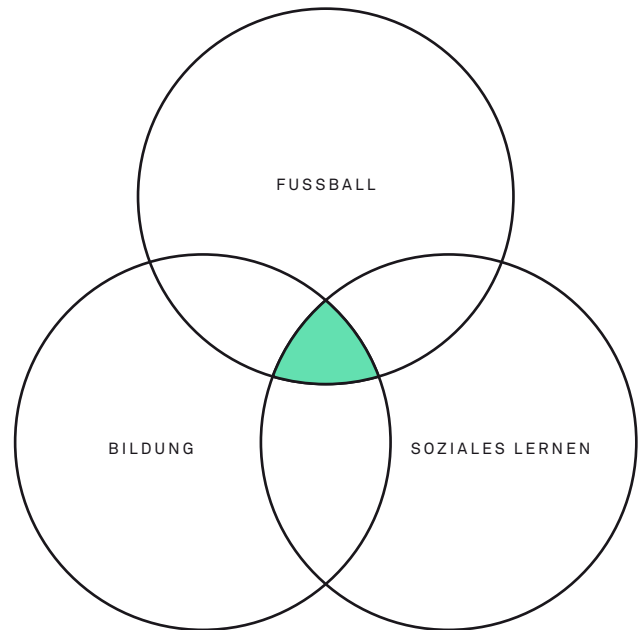
Life Goals kann von Vereinen als Programm »Fußball Plus« oder von Schulen als Programm »Plus Fußball« eingesetzt werden. Life Goals fördert die Entwicklung von Kompetenzen und der Persönlichkeit sowohl auf dem Fußballplatz als auch im Umgang mit sich selbst und anderen. Beide Aspekte der Entwicklung durch Sport sind für Life Goals gültig und begünstigen sich gegenseitig. Fußballspieler:innen wie Carles Puyol, Xavi oder Megan Rapinoe haben demonstriert, welche Bereicherung Mentalität und das richtige Mindset für die Entwicklung von Sport sowie für die sportliche Wettbewerbsfähigkeit im

Fußball sein können. Gleichzeitig sind die Jugendlichen von heute mit einer sich wandelnden Welt von morgen konfrontiert, welche diverse Herausforderungen an sie stellt. Das rigide Bildungssystem kommt häufig nur schleppend mit Anpassungsprozessen hinterher.<sup>7</sup> Dabei sind Flexibilität und die innere Überzeugung, diesen Herausforderungen kompetent zu begegnen, wichtiger denn je.

#### Fußball mobilisiert und reicht weit in die Gesellschaft hinein

Wo das Bildungssystem nicht so schnell reagiert, spielt Fußball – als populärste Sportart – eine immens wichtige Rolle. Fußball ist leicht zugänglich im Vergleich zu anderen Sportarten, mobilisiert, begeistert und ermöglicht das Spüren der eigenen Selbstwirksamkeit durch viele kleine Fortschritte und durch Erfolgserlebnisse. Daher nutzen wir die mobilisierende Kraft des Fußballs, um Jugendliche dabei zu begleiten, ihre eigenen Kompetenzen und Potenziale in Fußballübungen zu entdecken. Hierbei geht es darum, einen Lernort zu schaffen, der sowohl ein dynamisches Selbstbild der eigenen Kompetenzen als auch die Selbstreflexion über das eigene Lernen fördert. Durch die gezielte Verknüpfung aus Übungen und Reflexion stellen wir sicher, dass der Transfer der Kompetenzen und der Potenziale in andere Situationen auf dem Fußballplatz, im Schul- oder Berufsalltag oder in der Gesellschaft gelingt.

## 2, Der Ansatz von »Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball«



Life Goals verbindet Fußball, Bildung und soziales Lernen.

### Sportdidaktischer Ansatz

Im Fußball liegen Bildungspotenziale. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Organisationen, die sich als »Fußball Plus« oder »Plus Fußball« verstehen und diese Bildungspotenziale ausschöpfen. Life Goals folgt einem sportdidaktischen Ansatz und entfaltet Potenziale im Zwischenraum der drei Bereiche »Fußball«, »Bildung« und »soziales Lernen«.<sup>8</sup>

Life Goals fördert somit die fußballerischen Teilhabemöglichkeiten, die Bildung und die Entwicklung von Kompetenzen durch soziales Lernen. Damit erweitert Life Goals die Angebotsstrukturen des organisierten Fußballs und öffnet Lernräume.

### Die vier Dimensionen der Bildung

Was sollten Jugendliche lernen, damit sie sich persönlich weiterentwickeln, ihre vollen Potenziale entfalten und sich auf die Welt von morgen vorbereiten können? Das »Center for Curriculum Redesign« (CCR) und die OECD beschäftigen sich mit dieser globalen Frage und stellen die »vier Dimensionen der Bildung« vor: Wissen, Fähigkeiten, Charakter / Haltung und Meta-Lernen.<sup>9</sup>

### **Die vier Dimensionen**

- Wissen: was wir wissen und kennen
- Fähigkeiten: wie wir unser Wissen anwenden
- Charakter / Haltung: wie wir handeln und uns in der Welt verhalten
- Meta-Lernen: wie wir über das eigene Denken und Lernen reflektieren

Entscheidend für die Anwendung aller Dimensionen ist das Meta-Lernen. Es bedeutet, über das Lernen zu reflektieren und das eigene Lernen selbstbestimmt zu steuern. Die Selbstreflexion begünstigt den Transfer von entdeckten und erlernten Kompetenzen in neue Situationen.

Meta-Lernen verhilft zu einem dynamischen Selbstbild der eigenen Kompetenzen und stärkt das Selbstwirksamkeitsempfinden.

»In einer sich ständig verändernden Welt ist es essenziell, Jugendlichen nicht nur Inhalte zu vermitteln, sondern sie durch breit übertragbare Meta-Kompetenzen zu empowern: die Kompetenz, das eigene Lernen selbst zu regulieren und zu gestalten; sich selbst zu motivieren und mit Rückschlägen umgehen zu können; an sich zu glauben und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Solche Meta-Kompetenzen befähigen Jugendliche, mit vielfältigen

Herausforderungen im Leben adaptiv umgehen zu können – neue Lösungen zu finden und ständig dazuzulernen.

Life Goals findet innovative Wege, um Jugendliche durch Meta-Kompetenzen, die schwer durch traditionelle Unterrichtsmethoden vermittelt werden können, zu empowern.«  
— Christina Bauer, Sozialpsychologin, Universität Wien

### **Das Selbstwirksamkeitsempfinden als Dünger für den eigenen Lernerfolg**

Hierbei ist ein positives Selbstwirksamkeitsempfinden wie Dünger für den eigenen Lernerfolg. Studien zeigen, dass ein starkes Selbstwirksamkeitsempfinden das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen stärkt und die Lernmotivation positiv beeinflusst, was sich entsprechend positiv auf den Lernerfolg auswirkt.<sup>10</sup>

Selbstwirksamkeit ist die persönliche Überzeugung, in der Lage zu sein, schwierige Herausforderungen meistern und auch aus Rückschlägen etwas lernen zu können.<sup>11</sup> Ohne Selbstwirksamkeitsüberzeugung werden Herausforderungen eher vermieden. Wer es jedoch erst gar nicht versucht, kann das eigene Potenzial auch nicht ausschöpfen.<sup>12</sup>

Wie gut es gelingt, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, hängt von den bisherigen Erfahrungen und unserem Lernumfeld ab.

### **Durch Meta-Lernen und Selbstwirksamkeit empowert und vorbereitet auf die Zukunft**

Für die sich wandelnde Welt von morgen braucht es mehr als nur Wissen, das institutionell von Bildungseinrichtungen vermittelt wird. Das Meta-Lernen nimmt einen wesentlichen Stellenwert ein, indem Jugendliche dazu befähigt werden, sich selbst als handelnde Akteur:innen ihres eigenen Lernens und Umfeldes auf dem Fußballfeld, in der Schule oder im Beruf zu verstehen.

Es braucht das Zusammenspiel der vier Dimensionen und ein positives Selbstwirksamkeitsempfinden, um vielseitig reflektiert, selbstgesteuert und selbstbestimmt zu handeln.<sup>13</sup>

### Die Life-Goals-Kompetenzen

Das formale Bildungssystem vermittelt traditioneller-  
weise Kompetenzen aus der Dimension Wissen. Wir von  
Kicken ohne Grenzen haben für das Toolkit Kompetenzen  
bestimmt, welche in den Dimensionen Fähigkeiten und  
Charakter / Haltung angesiedelt sind und durch das Meta-  
Lernen in neue Situationen transferiert werden. Diese  
Kompetenzen unterstützen die Jugendlichen somit bei  
der persönlichen und selbstgesteuerten Entfaltung ihrer  
Potenziale.

Alle 20 Kompetenzen, deren Definition, Nutzen und Ziele  
sind in den einzelnen Einheiten auf Seite 3 beschrieben. Je  
mehr Kompetenz-Einheiten durchgeführt werden, desto  
effektiver wirkt jede einzelne Einheit auf die Jugendli-  
chen. Die Einheiten begünstigen einander und durch die  
wiederholte Selbstreflexion (Meta-Lernen) gelingt der  
erfolgreiche Transfer der Kompetenzen in neue Situationen  
– auf dem Fußballplatz, in der Schule, im Beruf oder in der  
Gesellschaft.

Die Kompetenzen sind in der Reihenfolge beliebig aus-  
tauschbar. Folgende Pakete der Einheiten sind Vorschläge  
mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten:

#### Das Paket »Fallrückzieher – Spektakulär in meine Zukunft«

- Selbstwertschätzung
- Zielsetzungskompetenz
- Entscheidungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Lernbereitschaft
- Konzentrationsfähigkeit

#### Das Paket »Play Fair! – Gemeinsam gegen Gewalt«

- Empathiefähigkeit
- Frustrationstoleranz
- Perspektivwechsel
- Konfliktlösungskompetenz
- Eigenverantwortung
- Dialogfähigkeit

#### Das Paket »Seitenwechsel – Gemeinsam mehr Vielfalt«

- Empathiefähigkeit
- Perspektivwechsel
- Kritikfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Teamwork
- Dialogfähigkeit

#### Das Paket »Nachspielzeit – Zukunft gestalten«

- Motivationsfähigkeit
- Selbstständigkeit
- Kritikfähigkeit
- Eigenverantwortung
- Problemlösungskompetenz
- Durchhaltevermögen



# Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball



**Selbstwirksamkeit**  
Fest an sich glauben und sich Herausforderungen stellen



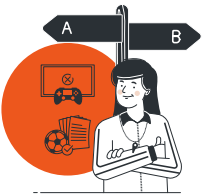
**Motivationsfähigkeit**  
Realistische Ziele definieren und in Bewegung bleiben



**Zielsetzungskompetenz**  
Prioritäten festlegen und am Ball bleiben



**Selbstständigkeit**  
Eigenständig handeln und Verantwortung übernehmen



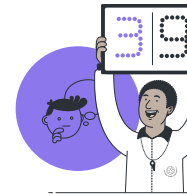
**Entscheidungsfähigkeit**  
Entscheidungen treffen und daran wachsen



**Frustrationstoleranz**  
Enttäuschungen aushalten und aus Rückschlägen lernen



**Anpassungsfähigkeit**  
Veränderungen annehmen und flexibel bleiben



**Perspektivwechsel**  
Neue Blickwinkel einnehmen und Vorurteile abbauen



**Kritikfähigkeit**  
Kritik angemessen formulieren und wertschätzen



**Konfliktlösungskompetenz**  
Probleme erkennen und Konflikte kooperativ lösen



**Kommunikationsfähigkeit**  
Die richtigen Worte finden und nonverbale Signale nutzen



**Teamwork**  
Sich gegenseitig unterstützen und zusammen ein Ziel erreichen



**Lernbereitschaft**  
Die Komfortzone verlassen und Neues lernen



**Konzentrationsfähigkeit**  
Störfaktoren ausblenden und fokussiert bleiben



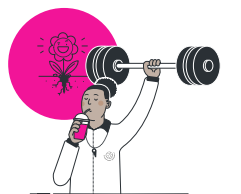
**Problemlösungskompetenz**  
Probleme identifizieren und Herausforderungen meistern



**Selbstwertschätzung**  
Sich selbst annehmen und das eigene Wohlbefinden stärken



**Empathiefähigkeit**  
Einander zuhören und Mitgefühl entwickeln



**Durchhaltevermögen**  
Beharrlich bleiben und der eigenen Stärke vertrauen



**Eigenverantwortung**  
Verantwortlich handeln und den eigenen Spielraum nutzen



**Dialogfähigkeit**  
Klare Worte finden und das Verständnis erhöhen

## 3, Die Life-Goals-Coaches

Ein wichtiger Einflussfaktor auf den Lernerfolg ist die Beziehung zwischen Trainer:in und Jugendlichen.<sup>14</sup> Eine positive Beziehung, die auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen beruht, und eine damit einhergehende Vorbildfunktion unterstützen die Lernmotivation und den Transfer des neu Gelernten in zukünftige Situationen. Die Rolle als Life-Goals-Coach und das Auftreten sind daher maßgebend für den Lernerfolg. Ein Life-Goals-Coach vereint verschiedenste Fähigkeiten, Einstellungen, Werte, Verhaltens- und Denkweisen. In diesem Abschnitt illustrieren wir ein paar wichtige Werte und Haltungen, die wir als hilfreich und wertvoll empfinden. Diese sollen den eigenen authentischen Zugang unterstützen.

### Werte und Haltungen

Die erste wichtige Grundvoraussetzung für Life-Goals-Coaches sind die Motivation und Leidenschaft, jungen Menschen dabei zu helfen, sich weiterzuentwickeln. Dadurch bieten die Trainer:innen eine positiv besetzte Beziehung an. Die positive Beziehungsarbeit ist eine weitere wichtige Grundvoraussetzung. Sie wird durch eine empathische, wertschätzende und authentische Grundhaltung gestärkt.<sup>15</sup> Zusätzlich sehen wir folgende weitere Werte und Haltungen für den Umgang mit den Jugendlichen in den Einheiten als unterstützend:

- Potenzial-Fokussierung: du suchst und findest Potentiale in Jugendlichen
- Offenheit: du bist offen für Neues und für die Ansichten der Jugendlichen
- Flexibilität: du improvisierst und passt dich an situative Gegebenheiten an
- Positivität: du trittst positiv auf
- Partizipation: du kommunizierst auf Augenhöhe und bindest die Jugendlichen ein
- Integrität: du schaffst einen sicheren Raum für Diversität und bewahrst die individuellen Grenzen

### Kinderschutz

Wir empfehlen allen Vereinen und Life-Goals-Coaches, sich begleitend zu ihrer Arbeit mit Minderjährigen mit dem Thema Kinderschutz auseinanderzusetzen. Allgemein bezeichnet der Begriff »Kinderschutz« im Fußball »die Verpflichtung der Organisation sicherzustellen, dass alle Kinder den Fußball als etwas Sicheres, Positives und Angenehmes erleben und in sämtlichen Eigenschaften und auf allen Ebenen vor Schäden (einschließlich Missbrauch) geschützt werden«.<sup>16</sup> Was diesen Schutz gewährleistet: zum einen präventive Maßnahmen wie die Ernennung einer oder mehrerer Kinderschutzbeauftragter, Verhaltensrichtlinien für Mitarbeiter:innen und Externe, Standards in der Personalpolitik oder auch bezüglich Medien und Kommunikation; zum anderen ein systematisches Meldemanagement bei Verdachtsfällen und die Festlegung von Verantwortlichkeiten.<sup>17</sup>

LIEBE:R LIFE-GOALS-COACH!

Als Life-Goals-Coach stellst du sicher, dass alle Teilnehmer:innen den Fußball als etwas Sicheres, Positives und Angenehmes erleben und in sämtlichen Eigenschaften und auf allen Ebenen vor Schäden geschützt werden.

Diese Checkliste dient als Hilfestellung in der Umsetzung deiner Einheiten.

- Ich bin sicher, wie ich den Ablauf und die Übungen erklären werde.
- Ich bin sicher, auf welche Gefahrenquellen ich hinweisen werde.
- Ich bin mir über besonders sensible Situationen bewusst (z. B. Garderoben-Situation, Umgang mit Medien, externe Personen).
- Ich bin sicher, wo sich das nächste vollständige Erste-Hilfe-Set befindet.
- Ich habe (Wasser-)Pausen einkalkuliert.
- Ich bin sicher, welche Teilnehmer: innen mich erwarten (z. B. Anzahl, Alter, Namen, persönliches Umfeld).
- Ich bin sicher, dass der Betreuungsschlüssel angemessen ist.
- Ich kenne die Gegebenheiten vor Ort (z. B. Toilette, Garderoben, Spielfeld, Materialien).

»Es ist auch notwendig, seinen Stil ständig den Bedürfnissen und der Gruppe anzupassen, sich selbst zu verändern und zu entwickeln, und zu wachsen.« — Thomas Tuchel

Tipps für strukturierte und verständliche  
Übungsanweisungen<sup>18</sup>

- für Ruhe und Aufmerksamkeit sorgen (etablierte Ruhesignale)
- die Art der Übung erklären (Um was geht es? Zum Beispiel Warm-up-Spiel, Dribbeln, Staffel, Abschlussspiel.)
- den Ablauf erklären (Wie geht es? Zum Beispiel zeigen, wie die Übung ausgeführt wird, zeitliche Abfolge klären ...)
- modellieren, Spieler:innen, die es verstanden haben und möchten, vormachen lassen (besser als selbst vormachen, weil es eine Übungsmöglichkeit liefert und einem Feedback gibt, ob man die Übung gut erklärt hat)
- offene Fragen klären (»Welche Fragen habt ihr noch?« statt »Habt ihr noch Fragen?«)
- Startsignal vorab definieren und dann erteilen, wenn es losgeht

Coaching-Punkte

- Namen merken und Spieler:innen persönlich ansprechen (stärkt Beziehungsarbeit durch Vertrauen, Respekt, Wertschätzung)
- positiv und rücksichtsvoll auftreten
- motivieren
- auf Feedback und Rückmeldungen eingehen
- Spieler:innen Übungen vormachen und beim Auf- und Abbau helfen lassen

## 4, Aufbau und Anwendung des Life-Goals-Toolkits

Entscheidend für die persönliche Aneignung und Anwendung der Kompetenzen ist das Meta-Lernen, also die Selbstreflexion über das eigene Lernen und das dynamische Selbstbild der eigenen Kompetenzen. Daher besteht jede Einheit aus zwei Teilen: einem Übungsteil und einem Reflexionsteil. Der Reflexionsteil sollte den Übungsteil zeitlich nicht überwiegen. Je nach Altersgruppe angepasst, kann der Übungsteil 50 bis maximal 90 Minuten und der Reflexionsteil 30 bis 45 Minuten lang sein. Im Toolkit sind der Übungsteil für 50 Minuten und der Reflexionsteil für 45 Minuten ausgelegt.

Die Übungen können auf dem Fußballplatz, im urbanen Fußballkäfig oder in einem Turnsaal stattfinden. Im Anschluss kann auf dem Platz, in einem Workshopraum oder in einer Klasse reflektiert werden. Für jede Reflexionseinheit verfügt das Toolkit über ein Handout für die Jugendlichen und über halbstandardisierte Leitfragen für die Workshopleitung. Die breite Auswahl an Fragen und Reflexionsformaten dient als Vorlage und ist je nach Gruppe anzupassen.

### Der Übungsteil

#### **Grundprinzipien der Einheiten**

Alle Übungsteile bestehen aus drei Übungen – einem Warm-up (Übung 1), einer Hauptübung (Übung 2) und einer abschließenden Spielform (Übung 3).

Je nach Altersgruppe ist vor einer Einheit ein eigenständiges Programm zum Aufwärmen erforderlich. Ältere Jugendliche benötigen eine deutlich längere Aufwärmzeit, wohingegen jüngere gleich mit der ersten Warm-up-Übung starten können. Life-Goals-Coaches müssen immer die physischen Voraussetzungen der Gruppe berücksichtigen.

Die Einheiten lassen sich einfach und mit wenig Trainingsmaterial abwechslungsreich umsetzen. Für eine erfolgreiche Einheit empfehlen wir zwei Life-Goals-Coaches einzuplanen, doch es genügt auch eine Person. Die Übungen sind für Gruppengrößen von 8 bis 20 Jugendlichen konzipiert, visualisiert jeweils mit 12 Spieler:innen.

Die Kompetenz der jeweiligen Einheit wird von den Trainer:innen nicht vor der Übung bekannt gegeben, sondern erst im Reflexionsteil diskutiert. Jede Übung ist sowohl mit einem Übungsziel definiert als auch mit einem Life Goal. Das Life Goal zielt auf die praxisorientierte Anwendung der Kompetenzen im Leben ab.

Grundsätzlich gilt: Je nach fußballerischen und sportlichen Voraussetzungen der Gruppe kann jede Einheit an die jeweiligen Bedingungen angepasst werden. Die meisten Übungen verfügen über Varianten, um zu differenzieren. Neben dem Leistungsniveau könnten weitere Parameter für die Differenzierung sein: Alter, Gruppengröße, Sprachniveau, Verfügbarkeit von Material, Raum und Platz.

### **Möglichkeiten zur weiteren Differenzierung<sup>19</sup>**

- Anzahl/Verhältnis der Spieler:innen (Gruppen aufteilen) reduzieren/erhöhen
- Anzahl an Bällen/Hütchen reduzieren/erhöhen
- Distanzen/Abstände reduzieren/erhöhen
- Spielfeldgröße reduzieren/vergrößern
- Provokationsregeln für ganze Gruppe oder einzelne Spieler:innen reduzieren/erhöhen, um bestimmtes Spielverhalten zu provozieren
- Zeit/Druck reduzieren/erhöhen
- technische Anforderungen wie zum Beispiel Kontaktbeschränkungen oder Nutzung der Füße (links, rechts, beide) für ganze Gruppe oder einzelne Spieler:innen reduzieren/erhöhen

### **Umgang mit verschiedenen Sprachniveaus<sup>20</sup>**

- deutliche und angemessene Sprache wählen
- auf nonverbale Kommunikation setzen
- visuell durch beispielsweise Signale, farbige Hütchen oder durch das wiederholte Vormachen anderer Spieler:innen unterstützen
- Jugendliche, die dieselbe Sprache sprechen, übersetzen lassen
- Handouts für die Selbstreflexion textlich entlasten durch beispielsweise Vorbesprechung (schwierigere Wörter sind farblich unterlegt und können zu Beginn besprochen werden)
- Sprechzeiten bei Übungen und Reflexion reduzieren

### **Struktur des Übungsteils: Wiederkehrende Elemente**

Der Übungsteil besteht aus wiederkehrenden Elementen, die bei der schnellen Orientierung und Anwendung helfen:

- Kompetenz: Titel der Einheit
- Life Goal: praxisorientierte Anwendung der Kompetenzen im Leben
- Coaching-Punkte: kritische Punkte, die als Trainer:in zu beachten sind
- Typischer Satz: Satz, den die Trainer:innen sagen
- Legende: Bedeutung der Linien
- Übung 1, 2 und 3 mit Aufbau, Durchführung und Varianten
- Zeitangaben: inklusive Anleitung und Durchführung
- Level: Schwierigkeitsgrad (1 bis 3) der Übung
- Abschlussspiel »5-5-10«: meist unterteilt in 3 Spielzeiten. In den ersten beiden Spielzeiten (jeweils 5 Minuten) werden 2 Spielvarianten durchgeführt. In den letzten 10 Minuten findet meist das Entscheidungsspiel oder ein freies Spiel statt.
- Materiallisten: Anzahl von Bällen, Hütchen, Leibchen, Teams mit Spieler:innenanzahl, Toren, Spielfeld Quadrat/Rechteck (Quadrat = frei zu wählende Fläche; Rechteck = definiertes Spielfeld)

### Der Reflexionsteil

Der Transfer von neu Gelerntem in zukünftige Situationen gelingt erfolgreich, wenn der Lernort die Reflexion anregt und die Selbstwirksamkeit sowie die Bedeutsamkeit des Lernens deutlich macht.<sup>19</sup> Diesen Lernort erschaffen wir durch den erlebnisorientierten Fußballplatz, das implizite Lernen während der Übungen und durch die abschließende Reflexion mit Handouts und halbstandardisierten Leitfragen.

### **Aufbau**

Der Reflexionsteil jeder Kompetenz besteht immer aus einer Kopiervorlage eines Handouts und offenen, halbstandardisierten Leitfragen. Zur Beantwortung der Leitfragen dienen verschiedene Reflexionsformate wie Plenum, Partner:innenreflexion (Think-Pair-Share), Gruppenreflexion oder Einzelarbeit. Die Fragen, Formate und der Wortschatz sind immer individuell an die Gruppe anzupassen (siehe Seite 20: Umgang mit verschiedenen Sprachniveaus).

### **Leitfragen**

Die Leitfragen sind halbstandardisiert und offen. Sie dienen als Gerüst und müssen immer an die jeweilige Gruppengröße, das Alter und die Vorkenntnisse angepasst werden. Grundsätzlich gilt, dass die Trainer:innen am besten wissen, wo die Jugendlichen stehen. Die Leitfragen suggerieren Formate zur Reflexion und sind ebenso an die jeweiligen Bedingungen der Gruppe anzupassen. Besonders wichtig ist, schon während der Trainingsübungen das Verhalten der Teilnehmer:innen gut zu beobachten, um im Reflexionsteil in der Diskussion darauf eingehen zu können.

### **Formate für die Reflexion<sup>19</sup>**

- Plenum: Die Life-Goals-Coaches stellen offene Fragen im Plenum und geben ca. 20 Sekunden Zeit, das Plenum antworten zu lassen. Sie nutzen, wenn möglich, Techniken für 100%-Involvierung (z. B. nonverbales Feedback per Finger, Daumen oder Handzeichen).
- TPS – Think-Pair-Share: Die Teilnehmer:innen denken 30 Sekunden über ihre Antworten nach, tauschen sich dann zu zweit mit ihren Partner:innen aus und teilen nach 60 Sekunden ihre Blitzlichter (Antworten) im Plenum. TPS ist eine Form der Partner:innenreflexion.
- GR – 3er-/4er-Gruppen: Die Gruppen gehen für 2 Minuten in einen Austausch. Die Life-Goals-Coaches hören in die Gruppen rein und coachen, wenn nötig (stellen zusätzlich offene Fragen). Anschließend teilt jemand aus der Gruppe die Blitzlichter im Plenum.
- EA – Einzelarbeit: Die Teilnehmer:innen erarbeiten sich selbst Antworten und verschriftlichen diese unter »Tor des Tages« auf dem Handout.

### **Handouts als Reflexionshilfe**

Die Handouts umfassen folgende wiederkehrende Elemente:

- Kompetenz der jeweiligen Einheit
- Typischer Satz, den die Jugendlichen in Zukunft sagen
- Wortschatz-Highlights – die wichtigsten Wörter auf dem Handout sind farblich unterlegt, um vorab das Textverständnis zu entlasten
- Definition und Nutzen der Kompetenz
- Tipps oder Fragen, um die Kompetenz anzuwenden
- Grafik(en) zur Reflexionshilfe und Visualisierung
- Tor des Tages (das Assessment for Learning, für ein Feedback des Lernfortschritts) für die abschließende Einzel- oder Gruppenarbeit, um das neu Gelernte anzuwenden

## Zahra: »Ich war nicht immer so mutig«

Protokoll: Birgit Riezinger

Ich komme aus Afghanistan, aber bin im Iran geboren und aufgewachsen. Ich bin verheiratet und habe einen sechsjährigen Sohn. Seit sieben Jahren bin ich in Österreich, seit zwei Jahren in Wien.

Ich hätte nicht gedacht, dass ich einmal Fußball spielen würde. Ich bin zu Kicken ohne Grenzen gegangen, um Leute kennenzulernen. Aber dann wollte ich auch mitspielen. Ich habe viel trainiert, um besser zu werden. Wenn ich mir Ziele setze, will ich sie auch erreichen. Und wenn etwas nicht funktioniert, habe ich es zumindest versucht.

Durch Kicken ohne Grenzen bin ich selbstbewusster geworden. Viel gelernt habe ich beim Projekt Life Goals. Früher war ich in neuen Situationen sehr schüchtern. Vor lauter Angst konnte ich nicht reden. Bei Life Goals haben wir darüber gesprochen, dass das normal ist und auch anderen passiert. Das hat geholfen.

Vor einiger Zeit habe ich bei einer Veranstaltung auf dem Podium gesprochen. Drei Tage davor habe ich meine Stimme verloren, weil ich so nervös war. Ich habe etwas zur Beruhigung genommen und bei der Veranstaltung hatte ich meine Stimme wieder. Es ist gutgegangen. Die Leute haben mir zugehört. Ich weiß, dass es nicht super war, aber für mich war es großartig.

Bei Kicken ohne Grenzen habe ich auch die Youth Leader Academy absolviert. Dort habe ich erkannt, wo meine Stärken liegen. An einem Tag haben wir als Übung ein

Fußballspiel gepfiffen. Ich hatte dabei ein gutes Gefühl und habe gutes Feedback bekommen. Also habe ich beschlossen, den Schiedsrichterkurs zu machen. Er war schwierig, aber ich habe ihn geschafft.

Vor Kurzem habe ich mein erstes Spiel geleitet, ein U12-Spiel. Das war leider nicht so gut. Ich war gestresst und nicht sicher in meinen Entscheidungen. Trainer, Eltern, Spieler – alle haben gestritten und geschrien. Ich konnte mich nicht konzentrieren. Ich habe mich schlecht gefühlt und dachte: »Das mache ich nie wieder.« Aber nach dem Spiel wurde mir klar: »Ich muss etwas tun, damit ich nächstes Mal nicht so ein schlechtes Gefühl habe.« Ich habe darum gebeten, mehr als Schiedsrichterassistentin eingesetzt zu werden, um sicherer zu werden. Bald habe ich mein nächstes Spiel.

Vor zwei Jahren habe ich mich um eine Ausbildung als Hebamme beworben. Wegen mangelnder Erfahrung wurde ich abgelehnt. Dann habe ich mich entschieden, eine Ausbildung zur Pflegeassistentin zu machen. Damit bin ich nun fast fertig. Danach werde ich mich noch einmal für die Ausbildung als Hebamme oder als diplomierte Krankenpflegerin bewerben. Durch meine Praktika habe ich jetzt bessere Chancen.

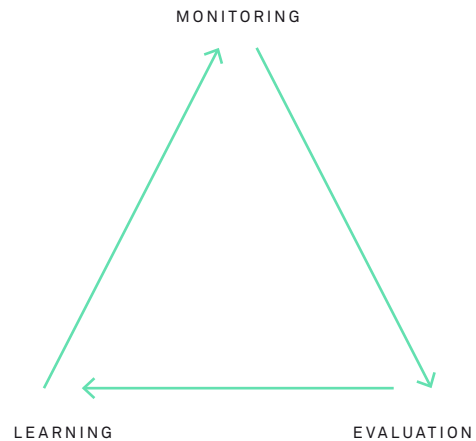
Ich war nicht immer so mutig, wie ich es jetzt bin. Aber jetzt kenne ich mich viel besser. Ich kann nicht in einer Nacht Meisterin werden – aber ich weiß, wie man einen Weg finden kann, wenn etwas nicht sofort funktioniert.





**Zahra**  
Youth Leader und Spielerin, Team »Unstoppable Girls«

## 5, Wirksamkeit (Monitoring, Evaluation, Learning)



### Wirkungskreislauf

Während der täglichen Arbeit ist es oft schwierig, das Große und Ganze im Blick zu behalten. In Details vertieft, geht der Fokus auf das Ziel schnell verloren. Monitoring, Evaluation und Learning (MEL) hilft dabei, das Geschehene festzuhalten, Optimierungspotenziale zu finden und daraus für die nächste Umsetzung zu lernen. MEL erfüllt dadurch die Rolle der Dokumentation, Qualitätssicherung und des organisationalen Lernens.

Im Unterscheid zur Messung und Evaluierung des Erfolgs eines Unternehmens geht es bei Life Goals aber nicht darum, ein monetäres Ziel zu erreichen, sondern um die Wirksamkeit der Einheiten bei den Teilnehmer:innen. Dieser Wirkungsmessung liegt eine Wirkungstheorie zugrunde, die auf einer Ausgangssituation basiert. Für die Life-Goals-Einheiten können diese Situation und die abgeleitete Theorie allgemein wie folgt beschrieben werden:

#### Ausgangssituation

In vielen Bereichen des Lebens (Schule, Beruf, Beziehungen) sind gut ausgeprägte Sozialkompetenzen wichtige Erfolgsfaktoren. Im konventionellen Bildungssystem finden diese jedoch wenig bis keine Berücksichtigung. Viele Kinder und Jugendliche können diese Kompetenzen aufgrund fehlender Unterstützungssysteme nicht ausreichend entwickeln. Das Fehlen bzw. eine schwache Ausprägung dieser Kompetenzen kann sich allerdings negativ auf die Persönlichkeitsentwicklung und die Lebensperspektive dieser Kinder und Jugendlichen auswirken. Ihr tägliches Verhalten in ihrem Umfeld – wie auch auf dem Fußballplatz – ist maßgeblich davon beeinflusst.

#### Wirkungstheorie

Hier setzen die Einheiten von Life Goals an, indem fußballbasierte Kompetenztrainings angeboten werden, mit dem Ziel, auf die Zielgruppen zu wirken.

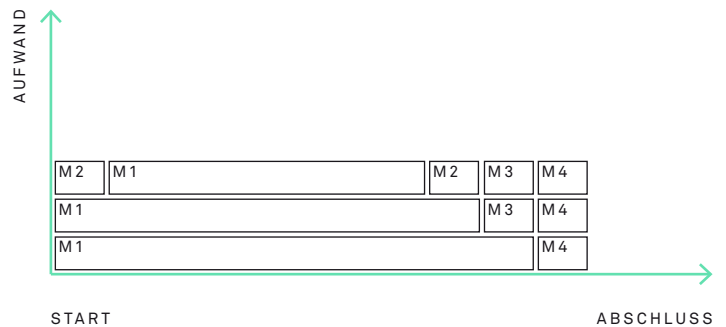
- Kurzfristiges Wirkungsziel: Durch die regelmäßige Anwesenheit in den Einheiten werden die Teilnehmer:innen in den einzelnen Kompetenzen gestärkt.
- Mittelfristiges Wirkungsziel: Die gestärkten Kompetenzen wenden die Teilnehmer:innen außerhalb der Einheiten an, im Umgang mit sich selbst, in Beziehungen, Gruppen, Teams und Organisationen.
- Langfristiges Wirkungsziel: Die Integration und Anwendung der Kompetenzen stärkt die Persönlichkeit der Teilnehmer:innen und beeinflusst ihre Lebensperspektive positiv.

#### Methoden

Um durch MEL einen tieferen Einblick in die Wirkung der Arbeit auf die Teilnehmer:innen bzw. die Entwicklung der Kompetenzen zu gewinnen, werden im Folgenden fünf Methoden angeführt, die für die fußballbasierten Kompetenztrainings entwickelt wurden.

- M1, Anwesenheitsliste
- M2, Selbsteinschätzung durch und mit den Teilnehmer:innen
- M3, Fragebogen für die Teilnehmer:innen
- M4, Reflexionsleitfaden für die Trainer:innen

Die Methoden bauen nicht aufeinander auf. Sie können sowohl einzeln als auch in Kombination angewendet werden. Zusätzlich sollen die Methoden je nach Bedarf und Gegebenheiten angepasst werden. Der Fokus der Methoden liegt dabei auf der Erhebung von kurzfristigen und mittelfristigen Wirkungszielen.



Mögliche Kombination der Methoden M1–M4

**M1, Anwesenheitsliste**

Anwesenheitslisten sollten standardisiert geführt werden und zu Beginn jeder Einheit von dem:der Trainer:in ausgefüllt werden. Denn nur wenn die Trainings wie geplant stattfinden und die Teilnehmer:innen regelmäßig teilnehmen, können die gewünschten Wirkungen erreicht werden.

**M3, Fragebogen für die Teilnehmer:innen**

Der Fragebogen wird von den Teilnehmer:innen individuell und anonym ausgefüllt. Er kann am Ende aller durchgeführten Einheiten bzw. wenn sie schon mindestens drei Monate laufen, eingesetzt werden. Da der Fragebogen kurz ist, kann er direkt am Fußballfeld ausgefüllt werden.

**M2, Selbsteinschätzung durch und mit den Teilnehmer:innen**

Mit dem Fragebogen sollen Teilnehmer:innen sich selbst und im Austausch mit dem:der Trainer:in seine:ihre individuelle Kompetenz einschätzen und bewerten. Um diesen Prozess zu unterstützen, gibt es eine Skala und für jede Kompetenz eine dazugehörige Beschreibung der Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die definieren, was es bedeutet, an beiden Endpunkten der Skala zu stehen. Teilnehmer:in und Trainer:in besprechen gemeinsam und individuell die relevanten Kompetenzen. Die Einschätzung, wo der:die Teilnehmer:in gerade steht, soll gemeinschaftlich getroffen werden. Die Selbsteinschätzung eignet sich besonders dafür, individuelle Ziele mit dem:der Teilnehmer:in zu definieren und Fortschritte zu überprüfen. Idealerweise wird die Selbsteinschätzung zu Beginn der Life-Goals-Trainings durchgeführt, um den Ist-Status zu erheben und Ziele festzulegen. Nach einiger Zeit wird die Selbsteinschätzung wiederholt, um zu sehen, welche Fortschritte gemacht wurden. Basierend darauf werden neue Ziele festgelegt. Wenn dieser Vorher-nachher-Ansatz nicht durchführbar ist, kann die Selbsteinschätzung auch nur einmalig erfolgen. Auch mit dieser Momentaufnahme wird die Reflexion der Teilnehmer:innen gefördert und es lassen sich Entwicklungsziele definieren.

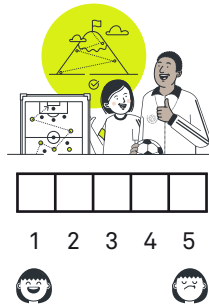
**M4, Reflexionsleitfaden für die Trainer:innen**

Die Fragen bieten Trainer:innen einen Leitfaden zur Reflexion der Einheiten nach Abschluss eines Durchgangs bzw. nach einer gewissen Zeit der Anwendung. Der:die Trainer:in soll sich dabei rund 15 Minuten Zeit nehmen und die verschiedenen Workshops Revue passieren lassen. Die Antworten sollen schriftlich notiert werden.

Wo siehst du dich auf der Skala von 1 bis 5?

## SELBSTWIRKSAMKEIT

Ich bin davon überzeugt, dass ich auch schwierige Aufgaben schaffen kann. Ich habe viel Kraft und Ausdauer und probiere es so lange, bis ich es schaffe. Ich lerne durch jede Herausforderung und werde stärker.

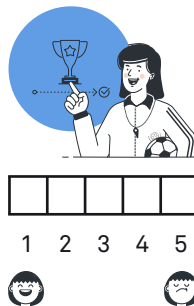


Mir machen leichte Aufgaben am meisten Spaß. Bei schwierigen Aufgaben habe ich Angst zu versagen.

Ziel

## MOTIVATIONSFÄHIGKEIT

Ich kann mich leicht selbst motivieren. Ich kenne meine Ziele und bin motiviert, diese zu erreichen. Manchmal bin ich nicht so motiviert. Aber dann weiß ich, wie ich mich wieder neu motivieren kann.

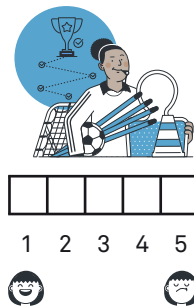


Ich habe oft keine Motivation. Ich habe dann keine Lust, zu lernen oder Sport zu machen. Lieber hänge ich ein bisschen rum. Morgen ist schließlich auch noch ein Tag.

Ziel

## ZIELSETZUNGSKOMPETENZ

Ich möchte mich gerne weiterentwickeln. Deshalb setze ich mir Ziele. Diese sollten gleichzeitig herausfordernd und realistisch sein. Manchmal ist es ein langer und schwieriger Weg bis zu einem Ziel. Dann setze ich mir kleine Zwischenziele. Ich gebe alles, um meine Ziele zu erreichen.

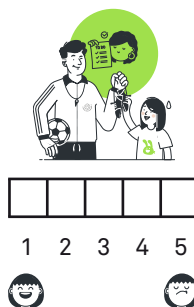


Ich mache mir nicht so viele Gedanken über Ziele. Ich weiß noch nicht so genau, wie meine Zukunft sein soll. Ich schaue einfach, was kommt.

Ziel

## SELBSTSTÄNDIGKEIT

Ich mache meine Aufgaben selbstständig. Ich muss nicht an meine Aufgaben erinnert werden, weil ich mich gut organisieren kann. Ich mache mir vorher einen Plan, das hilft mir.



Ich vergesse oft meine Aufgaben. Auch wenn andere Menschen mich erinnern, bin ich unsicher. Manchmal denke ich: Wie geht diese Aufgabe? Ich mag aber nicht nachfragen.

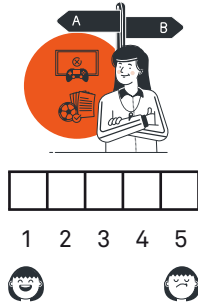
Ziel

Wo siehst du dich auf der Skala von 1 bis 5?

## ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Bevor ich eine Entscheidung treffe, denke ich vorher gut nach. Ich denke an meine Ziele und sammle Informationen. Jede Entscheidung hat Vorteile und Nachteile. Ich denke über beides gut nach und treffe dann eine Entscheidung. Ich bin dann sicher mit meiner Entscheidung und fühle mich wohl.

Ziel

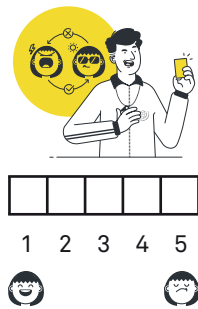


Es fällt mir schwer, mich zu entscheiden. Ich bin oft unsicher und weiß nicht, was ich wirklich möchte. Woher soll ich wissen, was eine gute Entscheidung ist?

## FRUSTRATIONSTOLERANZ

Ich kenne meine Gefühle und kann gut damit umgehen. Ich weiß, dass Enttäuschungen zum Leben dazugehören, zum Beispiel beim Sport oder in der Schule. Wenn ich deshalb traurig oder wütend bin, kann ich mich wieder beruhigen. Ich lerne aus Fehlern und Enttäuschungen.

Ziel



Fehler und Enttäuschungen fühlen sich an wie Versagen. Ich bin dann lange traurig und wütend. Mir fällt es schwer, mich wieder zu beruhigen.

## ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Ich komme mit neuen Situationen und Menschen gut klar. Ich kann mich schnell auf Veränderungen einstellen. Deshalb habe ich wenig Konflikte.

Ziel

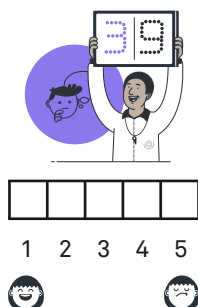


Neue Situationen und neue Menschen sind schwierig für mich. Ich fühle mich dann unwohl. Ich brauche viel Zeit, um mit Veränderungen klarzukommen.

## PERSPEKTIVWECHSEL

Ich weiß, dass es verschiedene Perspektiven und Meinungen gibt. Ich bin neugierig und offen für die Perspektiven und Meinungen meiner Mitmenschen. Wenn ich ein Verhalten nicht verstehe, dann frage ich nach.

Ziel

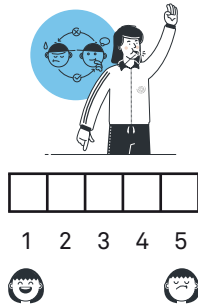


Wenn meine Mitmenschen eine andere Meinung haben als ich, dann gibt es oft Streit. Ich kann das Verhalten von anderen Menschen oft nicht verstehen. Ich frage dann nicht nach. Es interessiert mich nicht.

Wo siehst du dich auf der Skala von 1 bis 5?

## KRITIKFÄHIGKEIT

Wenn andere Menschen mich kritisieren, kann ich das gut annehmen. Kritik ist eine Hilfe. Ich kann mich dann weiterentwickeln. Ich kann auch gut anderen Menschen Feedback geben. Ich achte darauf, dass mein Feedback verständlich und freundlich ist.



Ich mag es nicht, wenn andere Menschen mich kritisieren. Ich fühle mich dann unwohl. Es fällt mir schwer, anderen Menschen Feedback zu geben. Ich weiß nicht, was ich sagen soll.

Ziel

## KONFLIKTLÖSUNGSKOMPETENZ

Ich weiß, dass es in Konflikten verschiedene Perspektiven und Meinungen gibt. Ich versuche dann, das Problem zu finden. Mir ist es wichtig, das Problem ohne Gewalt zu lösen. Die Lösung soll für alle gut passen.



Bei Konflikten werde ich schnell wütend. Ich bin dann so wütend, dass ich die anderen beschimpfe. Es fällt mir schwer, mich zu beruhigen. Ich möchte dann auch nicht darüber reden.

Ziel

## KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

Ich finde Kommunikation wichtig, um Ziele zu erreichen und Lösungen zu finden. Es fällt mir leicht, Gespräche mit anderen Menschen zu führen. In den Gesprächen bin ich immer freundlich. Ich achte dabei auf meine Worte und auf meine Körpersprache.

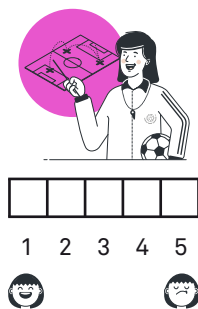


Kommunikation ist für mich schwierig. Besonders mit Menschen, die ich nicht kenne. Ich weiß dann nicht, was ich sagen soll. Auf meine Worte und meine Körpersprache zu achten finde ich sehr anstrengend.

Ziel

## TEAMWORK

Ich arbeite gerne in einem Team. Ich habe Stärken und setze diese für unser gemeinsames Ziel ein. Ich weiß, dass andere Menschen andere Stärken haben. Und jede:r ist wichtig für das Team. Ich achte darauf, dass niemand ausgeschlossen wird.



Ich bin gerne der oder die Beste im Team. Wenn ich erfolgreich bin, ist das schließlich auch gut für das Team. Wenn andere nicht so gut sind oder Fehler machen, dann nervt mich das. Ich möchte sie dann lieber nicht im Team haben.

Ziel

Wo siehst du dich auf der Skala von 1 bis 5?

## LERNBEREITSCHAFT

Ich mag neue Aufgaben und Herausforderungen. Wenn ich etwas Neues lerne, gehört es dazu, Fehler zu machen. Dadurch kann ich mich weiterentwickeln.

Ziel

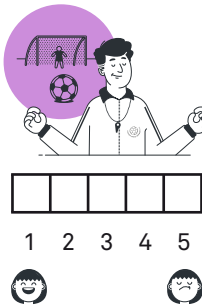


Ich mache am liebsten Aufgaben, die ich gut kann. Dabei habe ich am meisten Spaß. Bei neuen Aufgaben und Herausforderungen mache ich oft mal einen Fehler. Das fühlt sich wie Versagen an. Wenn ich etwas nicht sofort kann, mache ich es lieber gar nicht.

## KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

In der Schule oder beim Training höre ich gut zu. Ich bin aufmerksam und kann mich gut konzentrieren. Genauso ist es bei Aufgaben. Wenn ich mich mal nicht so gut konzentrieren kann, merke ich das. Dann versuche ich sofort, mich wieder besser zu konzentrieren.

Ziel



Wenn jemand spricht oder ich eine Aufgabe habe, dann denke ich an viele andere Sachen. Oder mache ganz was anderes. Ich kann das nicht kontrollieren. Konzentration ist schwierig für mich.

## PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZ

Ich kann Probleme und die Gründe für das Problem gut verstehen. Ich habe gute Ideen für Lösungen. Dabei denke ich über die möglichen Auswirkungen nach. Bei der Problemlösung bin ich aktiv und mutig.

Ziel



Ich denke nicht gerne über Probleme und Lösungen nach. Ich reagiere dann einfach irgendwie, ohne nachzudenken. Manchmal klappt das gut, manchmal nicht.

## SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Ich finde, ich bin gut so, wie ich bin. Ich kenne meine Stärken und Schwächen. Das hilft mir in schwierigen Situationen. Meine Stärken kann ich einsetzen und meine Schwächen kann ich verbessern.

Ziel

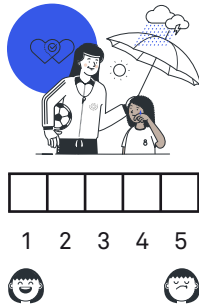


Ich bin mir nicht sicher, was meine Stärken und Schwächen sind. Manchmal denke ich, dass ich weniger wert bin als andere Menschen. Bei mir läuft viel schief und immer ist es allein meine Schuld.

Wo siehst du dich auf der Skala von 1 bis 5?

## EMPATHIEFÄHIGKEIT

Ich kann gut die Gefühle und Meinungen anderer Menschen verstehen. Wenn ich mir nicht ganz sicher bin, frage ich nach. Ich finde das wichtig, um das Verhalten von anderen Menschen besser zu verstehen. Ich denke, dieses Verständnis hilft für ein gewaltfreies und friedliches Miteinander.

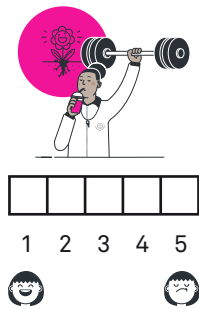


Ich kann die Meinungen und das Verhalten von anderen Menschen oft nicht verstehen. Manchmal werde ich dann wütend. Wieso hat die Person nicht dieselbe Meinung wie ich? Genau nachzufragen ist mir dann nicht so wichtig. Meine eigene Meinung ist mir wichtiger.

Ziel

## DURCHHALTEVERMÖGEN

Auch bei schwierigen Aufgaben gebe ich nicht auf. Ich weiß, dass ich es schaffen kann. Manchmal mache ich dabei Fehler, aber daraus kann ich lernen. Ich habe immer mein Ziel im Blick und bleibe dran, bis ich es erreicht habe.



Ich schaffe gerne alles beim ersten Versuch. Wenn ich es nicht sofort schaffe, werde ich schnell wütend. Mir ist es dann nicht mehr so wichtig, es zu schaffen, und ich höre auf. Lieber mache ich dann etwas anderes.

Ziel

## EIGENVERANTWORTUNG

Bevor ich Entscheidungen treffe, denke ich über die Auswirkungen nach. Das finde ich wichtig, weil ich verantwortlich für meine Entscheidungen und mein Handeln bin. Wenn ich einen Fehler mache, fällt es mir leicht, diesen anzunehmen. Aus jedem Fehler kann ich auch etwas lernen.



Ich treffe meine Entscheidungen oft aus dem Bauch heraus. Welche Auswirkungen mein Handeln hat, merke ich ja dann. Wenn ich mal einen Fehler mache, fällt es mir schwer, diesen anzunehmen. Es ist mir unangenehm und ich möchte nicht gerne darüber reden.

Ziel

## DIALOGFÄHIGKEIT

Ich suche gerne das Gespräch mit anderen Menschen und tausche Meinungen aus. Dabei kann ich neue Perspektiven gewinnen. Ich höre dann gut zu und achte auf meine Körpersprache. Meine eigene Meinung kann ich gut erklären und begründen.



Gespräche mit anderen Menschen sind schwierig für mich. Am Anfang kann ich gut zuhören, aber irgendwann kann ich mich nicht mehr konzentrieren oder es interessiert mich einfach nicht. Gründe für meine eigene Meinung habe ich nicht immer. Oder ich kann es nicht so gut erklären. Meine Meinung ist halt meine Meinung.

Ziel





# M3

Datum: \_\_\_\_\_

## LIEBE:R TEILNEHMER:IN!

Mit diesem kurzen Fragebogen wollen wir erfahren, ob dir die Einheiten zu den Kompetenzen gefallen und was du davon mitnimmst. Versuche bitte, so ehrlich wie möglich zu sein! Die Antworten bleiben natürlich geheim und helfen uns, die Trainings weiter zu verbessern!

Vielen Dank!

Die Trainings haben mir sehr gut gefallen.

1	2	3	4	5
				

In den Life-Goals-Trainings habe ich viel gelernt. Das hilft mir, im Leben erfolgreich zu sein.

1	2	3	4	5
				

Wo kannst du die erlernten Kompetenzen gut einsetzen? Zum Beispiel in deinem Alltag, in der Schule, bei der Arbeit. Nenne ein Beispiel.

Was hat dir an den Trainings gut gefallen? Nenne ein Beispiel.

Was hat dir an den Trainings nicht gefallen? Was könnten wir in Zukunft anders machen? Welche Tipps hast du für uns?

## LIEBE: R LIFE - GOALS - COACH!

Die Reflexion des eigenen Verhaltens, des Trainings- und Gruppenprozesses ist eine wichtige Voraussetzung, um als Trainer:in zu wachsen und die neuen Einsichten und Erkenntnisse in zukünftige Einheiten einfließen zu lassen. Nimm dir deshalb rund 15 Minuten Zeit für eine kurze Reflexion des abgeschlossenen Life-Goals-Durchgangs bzw. der Life-Goals-Einheiten. Verschriftliche deine Antworten, damit du in Zukunft auf deine neuen Erkenntnisse zurückgreifen kannst!

Gruppe: \_\_\_\_\_

Zeitraum der Durchführung: \_\_\_\_\_

Folgende Kompetenzen behandelt:

- |                          |                        |                          |                          |                          |                         |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Selbstwirksamkeit      | <input type="checkbox"/> | Perspektivwechsel        | <input type="checkbox"/> | Problemlösungskompetenz |
| <input type="checkbox"/> | Motivationsfähigkeit   | <input type="checkbox"/> | Kritikfähigkeit          | <input type="checkbox"/> | Selbstwertschätzung     |
| <input type="checkbox"/> | Zielsetzungskompetenz  | <input type="checkbox"/> | Konfliktlösungskompetenz | <input type="checkbox"/> | Empathiefähigkeit       |
| <input type="checkbox"/> | Selbstständigkeit      | <input type="checkbox"/> | Kommunikationsfähigkeit  | <input type="checkbox"/> | Durchhaltevermögen      |
| <input type="checkbox"/> | Entscheidungsfähigkeit | <input type="checkbox"/> | Teamwork                 | <input type="checkbox"/> | Eigenverantwortung      |
| <input type="checkbox"/> | Frustrationstoleranz   | <input type="checkbox"/> | Lernbereitschaft         | <input type="checkbox"/> | Dialogfähigkeit         |
| <input type="checkbox"/> | Anpassungsfähigkeit    | <input type="checkbox"/> | Konzentrationsfähigkeit  |                          |                         |

Was zeichnet mich als Life-Goals-Trainer:in aus?

Welche Toolkit-Anforderungen an den:die Trainer:in konnte ich gut umsetzen und möchte ich beibehalten? Was brauche ich noch bzw. möchte ich ändern?

Welche Übungen/Strategien/Trainingseinheiten/Kompetenzen haben sehr gut funktioniert?

Was würde ich bei einem weiteren Life-Goals-Durchgang ändern?

An dieses Feedback der Teilnehmer:innen möchte ich mich erinnern:

## Literaturverzeichnis und Quellen

- 1 — Gramespacher, E. / Teichmann, A. / Weigel, P.: Fußball, Bildung und soziales Lernen, in E. Gramespacher und R. Schwarz (Hrsg.), Bildungspotentiale des Fußballs, Wiesbaden: Springer, 2018, S. 213–232.
- 2 — OECD: Lernkompass 2030, Gütersloh: Bertelsmannstiftung, 2020.
- 3 — Gramespacher, E. / Schwarz, R.: Fußball und seine soziokulturellen Bildungspotentiale, in E. Gramespacher und R. Schwarz (Hrsg.), Bildungspotentiale des Fußballs, Wiesbaden: Springer, 2018, S. 1–7.
- 4 — Schwarz, R.: Fußball trifft Kultur, in E. Gramespacher und R. Schwarz (Hrsg.), Bildungspotentiale des Fußballs, Wiesbaden: Springer, 2018, S. 21–54.
- 5 — Schulenkorf, N. / Sherry, E. / Phillips, P.: What is sport development?, in P. Phillips, N. Schulenkorf und E. Sherry (Hrsg.), Managing Sport Development. An International Approach, London: Routledge, 2016, S. 3–11.
- 6 — Coalter, F.: A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?, London: Routledge, 2007.
- 7 — Schleicher, A.: Vorwort, in C. Fadel, M. Bialik und B. Trilling (Hrsg.), Die vier Dimensionen der Bildung. Was Schülerinnen und Schüler im 21. Jahrhundert lernen müssen, Hamburg: ZLL21, 2017, S. 1–5.
- 8 — Gramespacher, E. / Teichmann, A. / Weigel, P.: Fußball, Bildung und soziales Lernen, in E. Gramespacher und R. Schwarz (Hrsg.), Bildungspotentiale des Fußballs, Wiesbaden: Springer, 2018, 213–232.
- 9, 13, 21 — Fadel, C. / Bialik, M. / Trilling, B.: Die vier Dimensionen der Bildung. Was Schülerinnen und Schüler im 21. Jahrhundert lernen müssen, Hamburg: ZLL21, 2017.
- 10 — Bandura, A.: Social cognitive theory of self-regulation, Organizational Behavior and Human Decision Processes, Vol. 50/2, 1991, S. 248–287.
- 11 — Bandura, A.: Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, Psychological Review, Vol. 84/2, 1977, S. 191–215.
- 12 — Bandura, A. et al.: Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories, Child Development, Vol. 72/1, 2001, S. 187–206.
- 14 — Hattie, J.: Lernen sichtbar machen, Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2013.
- 15 — Rogers, C.: Der neue Mensch, Stuttgart: Klett-Cotta, 1981.
- 16 — UEFA: Kinderschutz im europäischen Fußball – Toolkit für Mitgliedsverbände, Nyon, 2020.
- 17 — Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit: Kinderschutzrichtlinie der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, Wien, 2019.
- 18, 22 — Lemov, D.: Teach Like a Champion 3.0: 63 Techniques that Put Students on the Path to College, New York: Wiley, 2021.
- 19, 20 — Deutsche Kinder- und Jugendstiftung: Alles anders – alles gleich? Trainingsangebote für Geflüchtete zielgruppengerecht gestalten, Berlin: DKJS, 2016.



**Masuma**  
Spielerin, Team »Unstoppable Girls«

# Impressum

## Herausgeber

Kicken ohne Grenzen  
Castelligasse 9, A 1050 Wien  
www.kicken-ohne-grenzen.at

## Team

Oliver Annegarn, Ingo Bergmann (Leitung), Andreas Blöschl,  
Alois Gstöttner (Gestaltung), Lina Helms (Leitung),  
Florian Kuhn, Karina Lackner, Omid Mansouri, Lena Schögl,  
Birgit Strasser, Lisa Süß

## Lektorat

Stefanie Barthold – Büro für gute Texte, [www.fraubarthold.de](http://www.fraubarthold.de)

## Fotos

Alois Gstöttner, Marko Mestrovic, Karo Pernegger

## Illustrationen

Daniel Schmidt, [www.bkopf.de](http://www.bkopf.de)

## **2. Auflage**

April, 2023

Dieses Werk erscheint unter der Internationalen Creative  
Commons Lizenz:

- Namensnennung
- Nicht kommerziell
- Keine Bearbeitungen





# Life Goals – Soziales Lernen durch Fußball



**COMMON GOAL**